



“세계新이라고?”

이상화(24·서울시청)가 21일(한국시간) 캐나다 캘거리에서 열린 국제빙상경기연맹(ISU) 스피드스케이팅 월드컵 6차 대회 여자 500m 디비전A(1부리그) 2차 레이스에서 36초80로 세계 신기록을 세우며 우승한 후 깜짝 놀라는 표정을 짓고 있다. /연합뉴스

36초80... 이상화 여자 빙속 '마의 벽' 깼다

ISU 월드컵 500m 세계기록 0.14초 앞당겨 우승

‘빙속 여제’ 이상화(24·서울시청)가 월드컵에서 세계 신기록을 수립했다. 이상화는 21일(한국시간) 캐나다 캘거리에서 열린 국제빙상경기연맹(ISU) 스피드스케이팅 월드컵 6차 대회 여자 500m 디비전A(1부리그) 2차 레이스에서 36초80만에 결승선을 통과, 해서 리처드슨(미국·37초42)을 제치고 우승했다. 아울러 이상화는 지난해 1월 위징(중국)이 같은 장소에서 열린 세계스프린트선수권 때 작성한 세계 기록(36초94)을 1년 만에 무려 0.14초 앞당긴 새로운 신기록을 작성했다.

여자 선수 중에서 사상 처음으로 36초90의 벽을 넘은 것은 물론이고 36초70대 진입도 바라보게 됐다. 그동안 국내 선수 중에서는 이규혁(서울시청), 이강석(의정부시청) 등이 세계 기록을 세운 바 있으나 여자 부에서 세계 기록을 세운 것은 이상화가 처음이다. 첫 100m를 전체 선수 중 가장 빠른 10초2만에 통과한 이상화는 중반 이후에도 가장 빠른 스피드를 유지하며 신기록을 완성했다. 전날 1차 레이스에서 36초99로 한국 신기록을 세운 이상화는 이를 연



속 신기록 행진을 벌이며 올 시즌 500m에서의 연속 금메달 행진을 8회째로 늘렸다.

이상화는 1차 대회와 4차 대회, 5차 대회 500m에서 1·2차 레이스를 모두

에니 볼프(독일), 위징, 왕베이싱(중국) 등 맞수들은 이번 시즌 이상화의 질주에 놀라 아직 금메달 구경도 해보지 못했다. 월드컵 포인트로 어느새 800점으로 늘어난 2위 볼프(481점)와의 차이를 두 배 가까이 벌리고 시즌 종합 우승에 한 걸음 더 가까워졌다. 이상화는 1차 대회와 4차 대회, 5차 대회 500m에서 1·2차 레이스를 모두

“야구의 기본은 정신력”

장채근 흥익대 감독 순천에 전지훈련 캠프

따뜻한 기후·남도 맛 좋아

‘훈련 또 훈련’ 장채근 흥익대 감독이 고향을 찾아 2013시즌을 준비하고 있다. 장 감독은 지난 13일 흥익대 선수단을 이끌고 순천 효천고에 전지훈련 캠프를 차렸다. 해태 시절 함께 뛰었던 후배 서장기 감독이 효천고 사령탑으로 있는데다 따뜻한 기후와 남도의 풍성한 맛이 있어 지난해 이어 다시 순천을 찾았다.

장 감독은 내달 12일까지 계속되는 캠프기간 많은 연습경기를 통해 올 시즌을 구성할 계획이다. 지난 20일 동성고와 연습경기를 치른 장 감독은 다른 대학팀들은 물론 프로팀과의 대결도 준비하고 있다.

장 감독은 “게임을 많이 하는 것이 중요하다. 대불대, 인하대, 영남대와 연습경기를 할 예정이다. NC, 롯데, 삼성 2군 등과의 연습경기를 통해 시즌 준비를 하겠다”고 말했다.

장 감독이 추구하는 야구의 기본은 ‘강한 정신력, 강한 팀’이다.

장 감독은 “고등학교에서 대학으로 진학을 하면서 선수들의 마음이 풀어지기 쉽다. 당장은 대학에 눌러 온다는 생각을 하게 마련인데 마음가짐이 중요하다”며 “프로를 못 갔으니가 프로를 위해서 시작하자고 선수들에게 말한다. 열심히 하라고 강조한다”고 말했다.

강한 팀을 강조하는 만큼 훈련도 독하게 진행된다. 기술 훈련은



물론 러닝과 웨이트 등 기본 훈련도 철저하다.

장 감독은 “오전 7시부터 수비편고 훈련을 시작한다. 야구는 수비가 우선이다. 수비가 안정되어야 좋은 팀이 될 수 있는 만큼 이 부분을 중점적으로 하고 있다. 체력훈련도 강도 높게 진행하고 있다”며 “올 시즌 좋은 신입생을 많이 선발한만큼 전지훈련을 알차게 치르고 짜임새 있는 팀을 만들겠다”고 말했다.

/순천=김여울기자 wool@

‘2013 평창 동계 스페셜올림픽’ 광주·전남 6명 참가

25일 성화맞이 행사

세계 지적발달장애인 선수들의 스포츠 축제인 ‘2013 평창 동계 스페셜올림픽 세계대회’가 오는 29일부터 2월 5일까지 강원도 평창 알펜시아와 용평리조트, 강릉 실내 빙상경기장에서 개최된다.

이번 대회에는 세계 111개국 3200여명의 선수단이 참가해 알파인 스키·크로스컨트리 스키·노보딩·스노슈유·피겨 스케이팅·소프트트랙 스피드 스케이팅·플로어하키(이상 정식종목), 플로어볼(시범종목) 등 8개 종목 55개 세부종목에서 기량을 선보일 예정이다. 광주·전남 지역에서는 크로스컨트리 스키와 소프트트랙 종목에 6명의 선수가 지도자들이 참가한다.

스페셜올림픽 조직위원회는 성공 개최 불 조성을 위해 지난 17일 그리스 아테네에서 개최한 스페셜올림픽

성화봉꽃이 오는 23일 국내에 도착하면 40개 시·군을 거쳐 개회식 전날인 28일 평창에서 합화식을 갖는다. 광주·전남 지역은 오는 25일에 전남도청과 광주시청에서 각각 성화맞이 행사를 연다.

이 대회는 선수들의 경기력을 중요시하지 않는다. 선수들의 열정과 불굴의 의지가 핵심이다. 이 때문에 스페셜 올림픽은 금·은·동메달 외에 4~8위 선수에게도 리본을 증정해 참가의 기쁨을 함께 나눈다.

대회 슬로건도 ‘Together We Can! (함께하는 도전)’이다. 서로 이해하고 함께 포용하며 살아갈 수 있는 지구촌 화합의 장을 열어가는 대회다. 신체능력과 상관없이 모든 지적장애인(8세 이상)이 대상이며, 엘리트스포츠인 장애인올림픽(패럴림픽)과는 구별된다.

/송기동기자 song@kwangju.co.kr

세계신기록 비결은 업그레이드 된 기술력

‘다리 교차’ 스트로크 수 10번에서 12번으로 늘려

‘빙속 여제’ 이상화의 세계신기록 비결은 달라진 기술력이다. 체육과학연구원 윤성원 박사는 “가장 큰 변화는 스트로크(다리를 교

차하는 수)”라며 “이상화가 2010년 밴쿠버 동계올림픽 이후 스트로크 수를 늘렸다”고 분석했다. 다른 선수들이 다리를 10번 교차할 때 이상화는 12번 정도를 교차할 수 있도록 훈련했다. 빙면을 미는 스트로크 횟수가 늘어

나면서 앞으로 나가는 추진력이 배가 됐다. 이렇게 확보한 세계신기록은 36초80. 이상화는 위징(중국)이 갖고 있던 세계 기록(36초94)을 1년 만에 무려 0.14초 앞당겼다. 기록경기인 스피드스케이팅에서 단기간에 경기력을 끌어올린다는 것

은 결코 쉬운 일이 아니다. 하지만 이상화는 2010년 밴쿠버 동계올림픽에서 500m 금메달을 달성한 이후 성공에 안주하지 않고 더 큰 무기를 준비했다. 우선 체중을 2kg 정도 감량했다. 대신 하체를 보강하는 훈련을 집중적으로 수행했다. 이상화는 올림픽 직전보다 허벅지 굵기가 3cm 이상 늘어났고, 종아리 근육도 여자대표팀 평균치보다 최고 4cm 이상 큰 것으로 나타났다.

체중이 감소하면서 체력이 떨어진 이상화의 근지구력은 현저하게 떨어졌다. 하지만 체중 대비 근육량이 증가하면서 짧은 시간에 폭발적인 힘을 내는 데는 적합한 몸으로 변했다. 윤 박사는 “이상화가 올림픽 이후 스케이팅 기술에 대한 자신감이 많이 늘어난 것도 선전의 비결이다”고 평가했다. 2014년 소치 동계올림픽에서 또 한 번 500m 금메달에 도전하는 이상화의 기록 행진이 어디까지 이어질지 주목된다. /연합뉴스

아이엘리시아
Be natural Be delicious

주류서비스
-성인1인당, 평일방문 고객제-
[맥주 or 소주 1병] 택1
[와인 or 생맥주 1잔] 택1

150여가지의 즉석메뉴(샐러드, 양식, 일식, 중식, 한식)를 온 가족이 마음껏 취향에 따라 드실수 있는 즉석 프리미엄뷔페

가격안내 (이용시간: 11:30~22:00)
• 평일 성인(중학생이상) : 25,000원
• 토·일·공휴일 성인(중학생이상) : 29,000원

각종 모임 및 행사예약 (150석, 92석, 52석, 32석, 24석, 12석)
● 돌잔치, 피로연, 회갑연, 칠순연, 세미나 | ● 출장뷔페, 도시락

유스퀘어 U-square 예약문의 062)671-1199 | 광주종합버스터미널 2층

유스퀘어 사우나 24시간

각종 편의시설
수면실(싱크대) · 인터넷 · 안마기 · 세신 · 세화

유스퀘어 2층 아이엘리시아 옆
문의전화 062)352-4455 | 터미널 주차장 2시간 무료